

讀《內心的對話》有感

人或多或少都會有缺點和煩惱。當我很煩惱的時候，我的所有負面情緒都會通過行為表現出來，同時給周圍的朋友、同事和親人帶來不愉快，有時候會說一些言不由衷的話傷害到他們。這時候的我，是很不明智、極度的困惑，不知何去何從。

當我讀了《內心的對話》以後，讓我有所領悟。有一話是這麼說的解鈴還需繫鈴人。我是我自己內心的園丁，如果總是灌溉我內心的負面情緒，它就會不斷的壯大，反之當灌溉我內心的正面情緒，就可以讓它重新綻放。

有一位大師說過，當我們有了負面情緒時，我們一定要好好照顧它，就像母親照顧生病的孩子，要耐心、細心找到病根對症下藥，病一定會痊愈，要對自己有信心。

當我這樣想，然後付出行動了以後，我發現我變的越來越快樂了。感謝此書的作者，通過此途徑來引領我們如何突破人生的困境，為我們的今後的人生指明方向。謝謝！！！！

張玉華